Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Tiras Fritas com Lentilhas

14 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

250 g de tomates-cereja

200 g de feijão verde

300 g de lentilhas cozidas

2 c. de sopa de sementes sem pele

20 g de azeitonas pretas

75 g de queijo feta

sal e pimenta q.b.

4 c. de sopa de azeite

1/2 limão

Informação nutricional

Energia	356,2 kcal	18%*
Proteínas	19,8 g	40%*
Lípidos	21,6 g	31%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
2. Asse os tomates 15 a 20 minutos até que fiquem mais macios e levemente caramelizados.
3. Cozinhe o feijão cortado em tiras finas ao comprimento durante 2 minutos em água a ferver com um pouco de sal. Escorra e deixe arrefecer.
4. Salteie as sementes numa frigideira até que estejam ligeiramente douradas

5 Misture numa taça as lentilhas, o feijão verde, as azeitonas, o tomate e o queijo feta desfeito

6 Tempere com sal, pimenta, azeite e sumo de limão.

7 Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.

8 Acrescente as sementes por cima da salada.